



TAQAMAMENT

NOVEMBRE

DE L'1 AL 3 DE NOVEMBRE

DEL 6 AL 10 DE NOVEMBRE

DEL 13 AL 17 DE NOVEMBRE

DEL 20 AL 24 DE NOVEMBRE

DEL 27 AL 30 DE NOVEMBRE

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB VERDURES
CROQUETES VEGETALS amb enciam i pastanaga
logurt

ESPAGUETIS **ECO** AMB SOFREGIT DE VERDURES
SEITONS EN TEMPURA amb enciam **ECO** i olives
logurt

AMANIDA VARIADA **ECO** (enciam **ECO**, pastanaga ratllada, olives, panses, crostons, formatge a daus i vinagreta suau)
LLENTIES **ECO** GUISADES AMB VERDURES
logurt

ARRÒS **ECO** AMB TOMÀQUET
PEIX AL FORN amb verdurettes
logurt

DIMARTS

TALLARINES **ECO** AMB TOMÀQUET
PEIX AL FORN amb amanida **ECO**
Fruita del temps **ECO**

BLEDES AMB PATATA
POLLASTRE ARREBOSSAT amb amanida **ECO** i pastanaga
Fruita del temps **ECO**

ARRÒS **ECO** DE MUNTANYA (amb xampinyons)
SALSITXES AL FORN amb amanida **ECO**
Fruita del temps **ECO**

MONGETES BLANQUES **ECO** SALTADES AMB ALL I JULIVERT I CANSALADA
OUS GRATINATS amb amanida **ECO** i remolatxa
Fruita del temps **ECO**

DIMECRES

FESTIU

GRATINAT DE BROCOLI I PASTANAGA
MONGETA BLANCA **ECO** ESTOFADA AMB VERDURES (col, ceba, nap, tomàquet)
Fruita del temps **ECO**

TASTET SORPRESA LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)
OUS GRATINATS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
Fruita del temps **ECO**

SANTA CECILIA DIA DE LA MÚSICA!!
SOPA AMB PISTONS **ECO**
FLAUTES DE POLLASTRE ROSTIT amb enciam **ECO** i olives
ROCK'N ROLL DE FRUITES **ECO**

CREMA DE VERDURES
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA DE LLENTIES **ECO**
Fruita del temps **ECO**

DIJOUS

LLENTIES **ECO** AMB VERDURES
OUS REMENATS amb amanida d'enciam **ECO**, remolatxa i pastanaga
Fruita del temps **ECO**

CREMA DE VERDURES (coliflor, carbassa i nap i ceba)
POLLASTRE ESTOFAT amb patates fregides
Fruita del temps **ECO**

ARRÒS AMB VERDURES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
Fruita del temps **ECO**

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS DE
PEIX FRESC AL FORN amb patata al forn
Fruita del temps **ECO**

BROCOLI AMB PATATA
POLLASTRE A LA LLIMONA amb amanida **ECO**
Fruita del temps **ECO**

DIVENDRES

SOPA DE PASTA **ECO**
POLLASTRE AL FORN amb verdurettes
Fruita del temps **ECO**

AMANIDA **ECO** AMB FORMATGE
POTATGE DE CIGRONS **ECO** I VERDURES
Fruita del temps **ECO**

SOPA DE PASTA **ECO**
QUICHE amb amanida d'enciam **ECO** i blat de moro
Fruita del temps **ECO**

TRINXAT DE COLIFLOR I PATATA
CIGRONS **ECO** ESTOFATS AMB VERDURES
Fruita del temps **ECO**



Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i amanida i dos cops per setmana la fruita.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Un cop al mes es servirà peix fresc.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Telèfon de menjador: 665009476 email: menjadortaga@gmail.com



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure de proximitat

A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Carh

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Fruita

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb lletíes, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

Coliflor rostida amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Crema de lletíes amb ceba, pastanaga amb amanida de formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.